



TOFU ÉPICÉ ET PAK-CHOÏ GRILLÉ

Avec des concombres aigres-doux et du riz basmati



TOFU

Ce substitut de viande riche en protéines est fabriqué à partir de lait de soja caillé. Le processus ressemble un peu à celui de la fabrication du fromage.



Riz basmati



Concombre *



Gingembre frais



Gousse d'ail



Sauce soja salée



Tofu épicé *



Pak-choï *



Coriandre fraîche *



Graines de sésame

Total : 30-35 min.

Veggie

Facile

Sans lactose

Consommer dans les 3 jours

Cette recette de pak-choï grillé au concombre aigre-doux est un festin de saveurs asiatiques ! Vous n'y croyez peut-être pas mais ce plat complètement végétarien vous fournira toutes les protéines nécessaires grâce aux cubes de tofu.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, râpe fine, petit bol, poêle ou poêle à griller avec couvercle.

Recette de **tofu épicé et pak-choï grillé** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Portez une bonne quantité d'eau à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz basmati** 12 à 14 minutes. Égouttez et réservez sans couvercle.



2 MARINER AU VINAIGRE

Pendant ce temps, dans le bol coupez le **concombre** en petits dés, puis mélangez-les au vinaigre de vin blanc (ou de riz) et une demi-cc de sucre par personne. Laissez mariner en remuant régulièrement.



3 PRÉPARER LA MARINADE

Pendant ce temps, épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Émincez ou écrasez l'**ail**. Dans le petit bol, mélangez la moitié de la **sauce soja salée**, le **gingembre**, l'**ail**, la sauce soja sucrée, du sambal et 1 cs d'eau par personne. Mélangez $\frac{3}{4}$ de la marinade aux **dés de tofu**. Coupez le **pak-choï** en deux dans le sens de la longueur ★. Hachez la **coriandre** grossièrement.



4 GRILLER LE PAK-CHOÏ

Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans la poêle (à griller) à feu moyen-vif. Faites cuire le **pak-choï** 4 à 5 minutes, face tranchée vers le bas. Versez le reste de la **sauce soja** et 1 cs d'eau par personne par-dessus, puis laissez étuver avec le couvercle 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait ramolli.



5 CUIRE LE TOFU

Pendant ce temps, faites chauffer l'autre poêle à feu moyen-vif et faites dorer les **graines de sésame** à sec. Réservez hors de la poêle. Ajoutez le reste d'huile de tournesol dans la poêle et faites cuire les **dés de tofu marinés** 4 à 5 minutes. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **riz basmati** et le **pak-choï** grillé, les **concombres** aigres-doux et les **dés de tofu**. Garnissez avec les **graines de sésame**, le reste de la marinade et la **coriandre**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Gingembre frais (cm)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Sauce soja salée (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Tofu épicé (g) 6) *	90	180	270	360	450	540
Pak-choï (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc ou de riz (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Sauce soja sucrée (cs)	2	4	6	8	10	12
Sambal	Au goût					
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3029 / 724	435 / 104
Lipides total (g)	27	4
Dont saturés (g)	3,6	0,5
Glucides (g)	91	13
Dont sucres (g)	23,7	3,4
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	26	4
Sel (g)	4,3	0,6

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !